

No. 5 【 群 馬 】

氏 名	やまと れ み 山 戸 玲 美	年 齢	17 歳	性 別	女
		職 業	高校生		
作 品 名	ぎゅうにゅう みそ 牛乳とチーズの味噌うどん				
ポ イ ン ト	みそとチーズがこくを出して、体が温まる、冬にぴったりのうどんです 野菜もたっぷり、老若男女、どなたでもおいしく食べられます。				
材 料 4人分	牛 乳 350 ml				
	豚バラ肉……………140g ほうれん草……………100g 玉ねぎ……………200g 赤パプリカ……………50g 黄パプリカ……………50g にんじん……………60g 塩……………適量	水……………600ml 顆粒だしの素……………8g 冷凍うどん……………2玉 牛乳……………350ml みそ……………108g(大さじ6) 粉チーズ……………48g(大さじ8)			
作 り 方	<p>① ほうれん草は、塩を入れた熱湯でやや固めにゆで、冷水に取って絞り、5cm程度の長さに切る。</p> <p>② 玉ねぎ、パプリカは薄切りに、にんじんは薄い輪切りにしてから型で抜く。</p> <p>③ 豚バラ肉は一口大に切る。</p> <p>④ 鍋に水600mlと②を入れて火にかける。1～2分後、だしの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。</p> <p>⑤ 野菜がやわらかくなったら、③を入れ、アクを取りながら火を通す。</p> <p>⑥ 肉に火が通ったら弱火にして、うどん、牛乳、①を加え、うどんがやわらかくなるまで2～3分煮る。</p> <p>⑦ ⑥にみそを加え、みそが全体にまわったら火を止める。</p> <p>⑧ 器に盛り、粉チーズを添える。粉チーズは食べる直前にかける。</p>				